



滋养内在心灵 拥抱美丽人生

女人的心态 是养出来的

历练是坚强，是生命的**厚重**和**美丽华章**

沉淀是从容，是岁月的**打磨**和**精神升华**

读书是力量，是心灵的**浸润**和**智慧无穷**

蔡 践◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press





滋养内在心灵 拥抱美丽人生

女人的心态 是养出来的

蔡 践◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的心态是养出来的 / 蔡践主编. -- 北京 : 海潮出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5157-0598-9

I. ①女… II. ①蔡… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 005960 号

书 名: 女人的心态是养出来的

作 者: 蔡 践

责任编辑: 王惠平

封面设计: 今朝设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 240 千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版

印 次: 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0598-9

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前言

preface

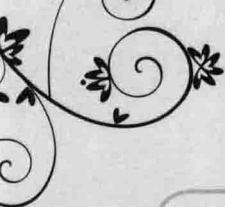
女人的心态是养出来的

人们常说，“心态决定命运”、“心态决定状态”。的确，心态几乎控制了人的全部思想和行为。一位哲人说：你的心态就是你真正的主人。狄更斯说：一个健全的心态比一百种智慧更有力量。

作为感性动物，女人受心态的影响比男人更加明显。不同的心态，会导致女人的人生惊人的不同。一个女人是否拥有好心态，决定着她的事业是否成功、人际关系是否和谐、婚姻是否幸福、性格是否大气、身心是否健康。

每个女人都想有个好心态，因为女人活的就是一种心态。好心态是舞台，让女人尽情地追逐梦想、展示能力和魅力；好心态是港湾，让女人拥有心灵的宁静和生活的幸福；好心态是小屋，让女人免受暴风骤雨的袭击；好心态是弹簧，让女人的生命更有张力。

但女人的好心态不是天生的，而是“养”出来的。它不是你想有就有的，也不仅仅是祛除坏心态或者变悲观为乐观就能实现的，它更多的是需要通过历练来培“养”，通过沉淀来滋“养”，



通过读书来修“养”。

本书不是就心态论心态，不是反复论证心态对于女人命运的重要性，因为，这早已人尽皆知，老调重弹和空洞说教并没有太大意义。毕竟，明白了心态的重要性与怎样获得好心态是两码事，就像明白了开车的重要性与如何把车开好是两码事一样，这中间需要走一段很长的路。

为了让广大女性真正拥有好心态，本书围绕如何“养”出好心态这个中心点，从历练、沉淀、读书三大方面做了深入的探讨，把看不见、摸不着的心态落实到具体的事物上，针对女人在日常工作和生活中经常遇到的问题予以分析，使读者可以全面、直观地了解获得好心态的具体方法，从而有的放矢地调整自己的思想和行为，最终拥有一个好心态。

本书立足现实，集合了中外心理学研究成果，讲实际、求实效、能实用。一旦你掌握了其中的精髓，并积极实践，相信一定能够得到不同凡响的启迪与收获。

编著者

2013年9月





目录

Contents

上篇 历练

——在风雨的洗礼中 培养成功的心态



第一章 经历地狱的磨炼，才有力量创造天堂

- 1 经过磨炼的女人更加夺目 / 4
- 2 爱过没有伤过，未必是好事 / 6
- 3 要想赢，就一定不能怕输 / 8
- 4 逆境是历练心态的“运动场” / 10
- 5 缺陷并非无法成功的理由 / 12
- 6 做一个永远的“向日葵” / 14



第二章 “强姿态”不可有，“强心态”不可无

- 1 最安全长效的饭票是自己 / 18
- 2 豪门的媳妇不是那么好当的 / 20

- 3 干得好，才更容易嫁得好 / 23
- 4 小心贤妻良母变“闲妻凉母” / 25
- 5 最起码要有自给自足之力 / 29
- 6 安全感源于自己，而不是别人 / 32
- 7 最重要的是精神上的独立 / 34
- 8 要做“强女人”，而非“女强人” / 37



第三章 没有梦想的女人，只是一朵枯萎的花

- 1 梦想，让女人绽放美丽 / 40
- 2 没有成功的念头怎能成功？ / 42
- 3 祛除阻碍成功的消极心态 / 44
- 4 清晰地描绘出美丽的蓝图 / 47
- 5 知道自己期望和适合走的路 / 49
- 6 排山倒海的信心是成功的关键 / 52



第四章 不去行动，无异于幻想天上掉馅饼

- 1 路不行不到，事不为不成 / 56
- 2 不要拖延，现在就去 / 58
- 3 不必在瞄准上花太多时间 / 60
- 4 别纠结于先迈左脚还是右脚 / 63
- 5 美梦终是梦，肯拼才会赢 / 65
- 6 坚持到底，直到梦想成真 / 66





第五章 心态决定状态，状态决定职场高度

- 1 要想“高成”，必先“低就” / 70
- 2 不敬业，并没有占到便宜 / 73
- 3 用谈恋爱的心态对待工作 / 75
- 4 注重“薪情”之外的回报 / 77
- 5 要能做事，更要能“作秀” / 79
- 6 不要总是“不好意思” / 82
- 7 到最容易出成绩的岗位去 / 84



第六章 成为男人喜欢、女人不妒的“泛交际花”

- 1 别把自己禁锢在爱的牢笼里 / 88
- 2 一定要有几个“闺中密友” / 90
- 3 不能仅限于交几个亲密朋友 / 93
- 4 克服羞怯，主动构建人脉网络 / 95
- 5 在人脉投资上不可太吝啬 / 97
- 6 提高身价就要与成功者为伍 / 100
- 7 注意把握与异性交往的分寸 / 103





中篇 沉淀

——在生活的积淀中滋养沉稳
平和的心态



第七章 让自己的心灵沉静下来

- 1 不要让浮躁淹没了心灵 / 108
- 2 过于急躁往往会把事情弄糟 / 109
- 3 别做目光短浅的急功近利者 / 111
- 4 沉淀低级虚荣，升华高级虚荣 / 113
- 5 克服攀比的关键是保持淡定 / 114
- 6 果断放弃一些所谓的“精彩” / 117
- 7 留一片净土，给心灵做个 SPA / 119



第八章 尘封往事，让“整杯水”获得安宁

- 1 反复扒开伤口，必然无法愈合 / 122
- 2 学会把“如果”改成“下次” / 123
- 3 把过去的事情统统关在身后 / 126
- 4 及时清理记忆的“回收站” / 128
- 5 告别昨天，做好今天的事 / 130
- 6 别总惦记着自己过去的辉煌 / 132



第九章 当止则止的女人注定“花开不败”

- 1 爱已不在时，别硬拽着他继续 / 136
- 2 面对悬崖，要懂得及时止步 / 138
- 3 前方若是死胡同，就别再前行 / 140
- 4 在路上，偶尔停下来欣赏风景 / 143
- 5 累了，就一定停下来休息 / 145
- 6 为自己的心灵留下适当的空白 / 148



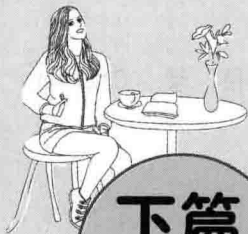
第十章 豁达心态是至善的修养和智慧的沉淀

- 1 快乐的女人不计较琐事 / 152
- 2 因别人的错误生气是一种自虐 / 153
- 3 苛求别人的女人难有好人缘 / 155
- 4 适时糊涂是岁月积淀的睿智 / 158
- 5 凡事留一线，日后好见面 / 160
- 6 宽恕是一种文明的责罚 / 162
- 7 遇到背叛，不妨考虑放他一马 / 164



第十一章 沉淀爱情，筑就坚固幸福的婚姻

- 1 莫用当女友的心态当妻子 / 168
- 2 在婚姻中不能有“必胜”的心态 / 170
- 3 不要有太强的“控夫欲” / 172
- 4 主动为婚姻做保鲜“护理” / 174
- 5 善待老公的“另一个女人” / 177



下篇 读书

——在书香的熏染中修养脱俗 的心态和魅力



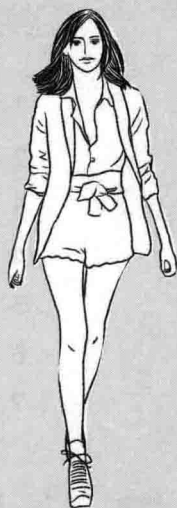
第十二章 读书是一种心灵的滋润和休养

- 1 精神食粮是好心态的养料 / 184
- 2 在读书中获得内心的宁静 / 185
- 3 爱读书的女人是幸福的女人 / 188
- 4 读书让女人远离无聊和寂寞 / 190
- 5 书籍能拂拭乌云，还你晴朗 / 192
- 6 阅读是一种奇特的治病方法 / 194
- 7 读书要讲究心境和环境 / 196



第十三章 书籍是气质的时装和美容的佳品

- 1 有气质的女人最有魅力 / 200
- 2 “腹有诗书气自华” / 202
- 3 读书使女人远离庸俗 / 204
- 4 真正的美是“妆”不出来的 / 206
- 5 内涵让女人的魅力更长久 / 208
- 6 读书让女人散发自信的光芒 / 210





第十四章 恋男恋物，都不如恋书靠谱儿

- 1 “知本”是女人最可靠的资本 / 214
- 2 别被时代的列车甩下来 / 216
- 3 读书是没有风险的投资 / 218
- 4 终生学习定会终生受益 / 220
- 5 什么时候开始学习都不晚 / 222
- 6 一定要激发自己的求知欲 / 224
- 7 有谦虚的心态才能得真知 / 226



第十五章 读书学习要注意选择、讲究方法

- 1 看书不能捡到筐里就是菜 / 230
- 2 选择自己真正需要的读物 / 232
- 3 一定要把读与思结合起来 / 234
- 4 不会怀疑的人不会思考 / 236
- 5 把书本知识运用到实践中 / 238
- 6 让大脑灵活而健康地转动 / 239

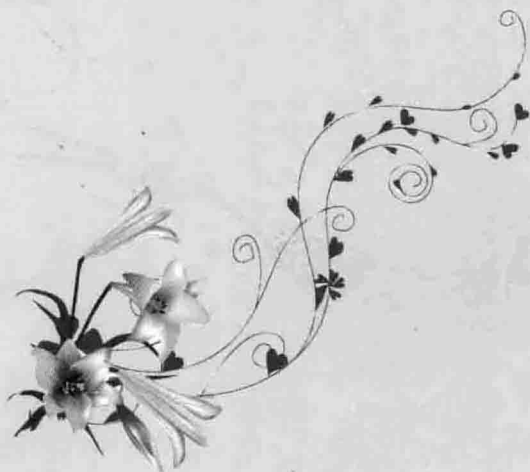
主要参考文献 / 242



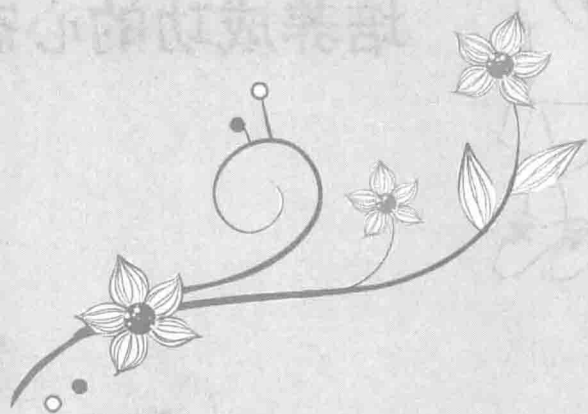
上篇

历练

——在风雨的洗礼中
培养成功的心态



人生之旅就是心灵之旅。不经过历练，就不可能有强大的内心和成熟的心态，也不可能
有明天的成功与辉煌。历练是成长，是坚强，
是奋起，是成功，是好心态之源泉，是生命的
厚重和美丽华章。

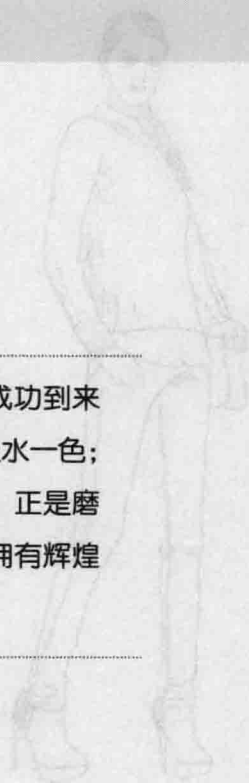




第一章

经历地狱的磨炼， 才有力量创造天堂

挫折是打磨好心态的砺石，苦难是成功到来的前奏。风雨过后，眼前是鸥翔鱼游的天水一色；走出荆棘，前面是铺满鲜花的康庄大道。正是磨炼，才让心灵拥有坚强的盾牌，让我们拥有辉煌的未来。





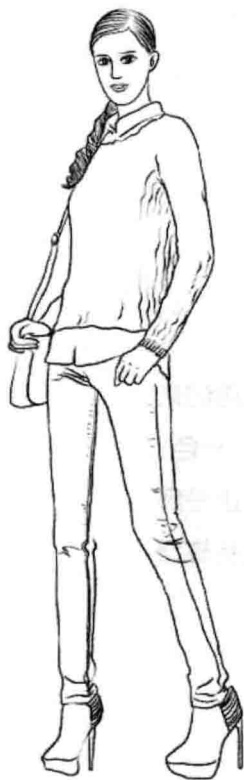
1

经过磨炼的女人更加夺目

挫折磨难是锻炼意志增加能力的好机会。

——邹韬奋

每一个人都希望自己的生活中能够多一些顺利，少一些挫折。可人世間总伴随着几多坎坷，几多风雨。其实，这都是一种磨炼，磨炼你的心态、毅力和心智。



人生犹如春蛹化蝶，要经过各种各样的历练、磨难，才最终能有一双坚强的翅膀，才能变成一只美丽的蝴蝶在人生的天空中翩翩起舞。

磨炼是每个女人在生命中不可少的历程。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”磨炼是美丽的阶梯，虽然阶梯的旁边充满荆棘，但在阶梯尽处，却充满鲜花，坦然走过荆棘，才能置身另外一重天地。

只有先磨炼，钻石才会折射出璀璨的光芒发光；只有先磨炼，女人才能不断强大、不断蜕变。经过磨炼的女人，面对风险和考验时会显得更从容、更成熟，那种超凡的韵味是未经历磨炼的女人所不能比的。那份坚强的品质就如同一颗坚硬的钻石，在历经种种磨难之后，她会变得更加光彩夺目。



磨炼是一种人生塑造。没有经历烈火燃烧的器皿，当不了艺术宝库的精品；没有经过铁匠打磨的利刃，也上不了兵器的殿堂。是磨炼让女人更加夺目，是磨炼让女人赢得了尊严。

人总是从平坦中获得的教益少，从磨难中获得的教益多；从平坦中获得的教益浅，从磨难中获得的教益深。试想，如果大地上处处温暖湿润、和风细雨，怎么有冰清玉洁的雪莲、傲然挺立的古松、热情似火的枫叶、威武雄健的仙人柱呢？有的恐怕只是遍地的蕨类而已。

我们每个人就像深海中的一只蚌，磨难就是深海中的一粒沙。当沙子进入蚌中会使蚌痛苦难耐，但是，经过蚌的适应和抗争，它会把苦难转化为珍珠。所以，将生活中的坎坷化作一粒沙，用自己的坚韧去制服，用自己的智慧去感化，当所有的不幸在你的眼里成为耀眼的明珠时，你就会真正感到，其实磨炼也是一种财富。

不错，人总是希望诸事顺利，谁也不想要地狱式的历练，但谁又能完全顺利？坎坷与折磨对人生的袭击，并不服从于人的主观愿望；不论你愿不愿意，它都会来到身边。既然如此，不如将它们当成培育好心态的养分，当成历练自己的契机。

曾经读到这样一篇文章：感谢伤害我的人，因为他磨炼了我的心志；感谢欺骗我的人，因为他增进了我的见识；感谢绊倒我的人，因为他强化了我的能力；感谢斥责我的人，因为他助长了我的智慧……感谢伤痛，让我学会了坚忍，也练就了我释怀生命之起落的本能；感谢生活，让我在漫长岁月的季节里拈起生命的美丽……

当你培养了这样的心态，完成历练自我的一次次挑战之后，你会发现，自己变得更成熟、更坚强，你的生命也因磨炼而更加美丽精彩。